



「SCマンスリーまつばら」は、世界基準の安心・安全なまちづくりセーフコミュニティについて知っていただくための連載です。

3月は「自殺対策強化月間」です

自殺で亡くなる人の数は、全国で年間約2万人となっており、大阪府でも約1200人が亡くなっています。

自殺は、さまざまな要因が複雑に関係して、「その多くが追い込まれた末の死」であり、「その多くが防げることができない社会的な問題」であると言われています。

さまざまな悩みを抱えている人は、一人で悩まず、専門の相談機関にご相談ください。

また、身近な人の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。

▼問合せ 人権交流室、地域保健課
 障害福祉課、産業振興課

3月1日(月) 午前9時30分～3月31日(水) 午後5時までは、24時間体制で相談を受け付けます。

●**こころの健康相談統一ダイヤル**
 ☎0570-064556

※一部のIP電話などからは接続できません。

毎週水・土・日曜日 午後5時30分～午後10時30分(受付午後10時まで)

●**大阪府こころのほっとライン**
 (新型コロナウイルス専用)

新型コロナウイルス感染症に関する不安やストレスなど、こころの健康に関する相談にLINE(文字チャット)でお応えします。



●こころの健康に不安を感じたら

- こころの電話相談 (☎06-6607-8814)
 月・火・木・金曜日(祝日を除く) 午前9時30分～午後5時
- 若者専用電話相談(わかぼちダイヤル ☎06-6607-8814)
 水曜日(祝日を除く) 午前9時30分～午後5時
- 藤井寺保健所精神保健福祉相談 (☎072-955-4181)
 平日 午前9時～午後5時45分
- 妊娠中や産後にこころが不安になったら
- 大阪府妊産婦こころの相談センター (☎0725-57-5225)
 平日 午前10時～午後4時
- 自死遺族相談(予約制)
- 大阪府こころの健康総合センター (☎06-6691-2818)
 平日 午前9時～午後5時45分

●電話相談

- 関西いのちの電話 (☎06-6309-1121) 24時間、365日
- 大阪自殺防止センター (☎06-6260-4343)
 金曜日 午後1時～日曜日 午後10時
- こころの救急箱 (☎06-6942-9090)
 月曜日 午後7時～火曜日 午前3時
 木曜日 午後7時～10時
- フリーダイヤルの電話相談
- 自殺予防いのちの電話 (☎0120-783-556)
 毎月10日 午前8時～翌日 午前8時
- 新型コロナウイルス感染症に不安を感じたら
- 新型コロナこころのフリーダイヤル (☎0120-017-556)
 ※一部の回線などからは利用できない場合があります。
 令和3年3月31日までの毎日 午前9時30分～午後5時

相談機関の情報

【携帯版】大阪府自殺対策のページ

下記のQRコードを読み取り、さまざまな相談機関の情報にアクセスできます。
 どうぞご利用ください。



ゲートキーパー養成講座を実施します

ゲートキーパーとは、自殺につながる危険なサインに気づき、傾聴し、適切な相談機関へつなぎ見守ることができる人のことであり「命の門番」という意味です。あなたもゲートキーパーになりませんか？

- と き** 3月23日(火) 午前10時～正午
- と ころ** 市役所8階会議室
- 講 師** 澤井登志さん(一般社団法人メンタルさぽーたーずLabo)
- 定 員** 20人(先着順)
- 保 育** 1歳6カ月～就学前の子ども、先着5人。1人300円。3月13日(土)までにNPO法人子育て支援ぽけっと(☎268-2182、FAX284-7733)へお申し込みください。
- 申込み・問合せ** 前日までに、電話・FAXで人権交流室へ。
 ※新型コロナウイルス感染症対策をとり実施します。
 感染症感染拡大により、中止になる場合があります。